

KOŁO SPORTOWE

PORADNIK DLA KÓŁ I ZESPOŁÓW SPORTOWYCH

5

MAJ - 1952

SPIS RZECZY:

WYDAWNICTWO GŁÓWNEGO KOMITETU
KULTURY FIZYCZNEJ
REDAGUJE KOMITET REDAKCYJNY
ADRES REDAKCJI: W-WA, PUŁAWSKA 14,
tel. 4-16-08
KOLPORTAŻ: P. P. K. „RUCH".
PRENUMERATA: ROCZNA 24 ZŁ, PÓŁR. 12 ZŁ

Papier sat. V kl. Al. 60 g. Obj. 32 str.
Nakł. 7246 egz.
Druk. RSW „Prasa", W-wa, Al. Jerozolimskie 125
Zam. 961. 3.4.52. — 3-B-17511

1-szy MAJ

Radośnie wita lud pracujący miast i wsi dzień 1-szy Maja, dzień międzynarodowej walki i międzynarodowej solidarności proletariatu, tradycyjne bojowe święto robotników i chłopów.

Z dumą i radością miasto i wieś zgłasza wykonanie zobowiązań podjętych dla uczczenia święta klasy robotniczej, oraz dla uczczenia 60-lecia urodzin Prezydenta Bolesława Bieruta.

Miliony ludzi zadokumentowały czynem, nierozdzielną łączność z państwem ludowym, z jego umiłowanym sternikiem, przewodniczącym Polskiej Zjednoczonej Partii Robotniczej, — Prezydentem Bolesławem Bierutem.

Radośnie rozbrzmiewać będzie nasz krok w pochodach 1-majowych, krok młodzieży budującej piękną, jasną przyszłość Polski.

Sprawni do pracy — wykonujemy zadania Planu 6-letniego, planu pokoju, planu budowy socjalizmu.

Sprawni do obrony — gotowi jesteśmy odeprzeć każdy atak, zmierzający do przeszkodzenia nam w marszu na drodze do socjalizmu.

W odpowiedzi na zbrodnie amerykańskich ludobójców jeszcze bardziej potęgujemy nasze wysiłki do wykonania naszych planów gospodarczych i wzmocnienia obronności kraju, wiedząc, że rosnące siły światowego obozu pokoju, a w tej liczbie i Polski — to najpewniejszy oręż dla udaremnienia planów amerykańskich imperialistów.

Setki tysięcy sportowców z całego kraju w dniu 1 maja manifestować będzie swoje osiągnięcia w pracy nad podniesieniem tężyzny fizycznej, swoją świadomość, że są częścią tych olbrzymich sił, które decydują o rozmachu socjalistycznego budownictwa.

Wzmożemy wysiłki w podniesieniu poziomu naszych wyników sportowych. W kołach i zespołach sportowych masowo zdobywać będziemy zaszczytną odznakę „Sprawny do Pracy i Obrony". Nikogo z nas nie zabraknie na starcie Biegów Narodowych. imprez kolarskich dla uczczenia „Wyścigu Pokoju" Warszawa - Berlin - Praga. w Święcie Kultury Fizycznej.

Nikogo z nas nie zabraknie w codziennej pracy koła i zespołu sportowego, w pozyskiwaniu do tej pracy nowych członków.

Wzorem w tej pracy będą dla nas sportowcy ZSRR, sportowcy zwycięskiego kraju socjalizmu.

W dniu międzynarodowego święta klasy robotniczej, zasyłamy gorące, braterskie pozdrowienia wszystkim postępowym sportowcom całego świata.

„W marszu po szczęście pokój i radość, zgodnie nasz dźwięczy krok".

Sportowcy naprzód na Zlot Młodych Przodowników budowniczych Polski Ludowej

STAWAJCIE NA APEL

Wasza organizacja — ZWIĄZEK MŁODZIEŻY POLSKIEJ — zwołuje 22 lipca do stolicy naszej — Warszawy wielki, dwustutysięczny Zlot Młodych Przodowników.

Zlot będzie manifestacją naszej miłości do Ojczyzny, bojowym przeglądem osiągnięć i zwycięstw na froncie pracy i nauki, pokazem naszej sprawności do pracy i obrony, naszej gotowości do wykonywania obowiązków obywateli Polskiej Rzeczypospolitej Ludowej.

Zlot będzie manifestacją przyjaźni między młodzieżą robotniczą i chłopską, budującą wspólnym wysiłkiem nowe życie w naszym kraju, będzie pokazem jedności naszego narodu i jego młodego pokolenia.

Zlot będzie odpowiedzią amerykańskim prowokatorom i podpalaczom na ich wojenne knowania przeciwko Polsce i krajom demokracji ludowej, przeciwko Związkowi Radzieckiemu. Niech zobaczą, jaka jest nasza młodzież i jak walczy o pokój.

Zlot będzie świętem młodzieży, która wraz z całym narodem zdobyła Wielką Kartę Wolności — Konstytucję Polskiej Rzeczypospolitej Ludowej, będzie dniem mobilizacji do nowych zwycięstw.

Trzy miesiące, które nas dzielą od dnia Zlotu, niechaj się zmienią w gorące dni szlachetnego współzawodnictwa o prawo i zaszczyt uczestniczenia w Zlocie Młodych Przodowników.

Niechaj pójdą w zawody młodzi górnicy, hutnicy, spawacze, tokarze, tkaczki, prządki, murarze, traktorzyści, młodzież w gromadach, w PGR-ach, w POM-ach, w spółdzielniach produkcyjnych.

Niech stają do wyścigu coraz to nowe brygady, coraz to nowe zespoły, niech walczą o pierwszeństwo fabryki, kopalnie, budowy, szkoły, świetlice, żołnierze, sportowcy, junacy, harcerze.

Niech zapał twórczy, inicjatywa, nowe śmiałe pomysły wypełnią życie, pracę, naukę młodzieży, niech ten zapał porwie wszystkich, co wloką się w tyle jak żółwie i ślimaki.

Nasz Zlot będzie świętem nie tylko młodzieży. Cała Polska radować się będzie z nami.

W ósmą rocznicę wyzwolenia cały nasz kraj pośle do swojej bohaterskiej stolicy wielotysięczne zastępy najdzielniejszych chłopców i dziewcząt — chlubę i nadzieję naszego narodu.

Z ODEZWY ZARZĄDU GŁÓWNEGO
ZWIĄZKU MŁODZIEŻY POLSKIEJ

Sportowcy na Zlot

Z entuzjazmem i radością młodzież powitała apel Związku Młodzieży Polskiej wzywający do udziału w Zlocie Młodych Przodowników — Budowniczych Polski Ludowej.



„Naród nasz z każdym dniem wzmaga swój twórczy wysiłek, buduje Polskę silną, niezależną i sprawiedliwą" — brzmią słowa apelu.

„Niechaj nikogo z nas nie zabraknie w pierwszych szeregach narodowego frontu walki o pokój i plan 6-letni, niechaj każdy z nas pracą swoją, lepszą niż wczoraj, umacnia i rozszerza prawa zawarte w Konstytucji".

Wraz z całą młodzieżą, wezwanie to podchwyci tysiące kół i zespołów sportowych, setki tysięcy sportowców. Przed nimi zadanie uwielokrotnienia wysiłków w wypełnianiu zadań jakie przez Partię i Rząd zostały postawione przed ruchem sportowym. W szlachetnym

współzawodnictwie młodzi sportowcy realizować będą hasła zlotowe, będą ubiegać się o zaszczyt reprezentowania na Zlocie swego koła czy zespołu sportowego, swego zrzeszenia czy organizacji, swojej gminy, powiatu i województwa.

Wśród 200.000 uczestników Zlotu w Warszawie, znajdą się ci, którzy swymi osiągnięciami zasłużyli na takie wyróżnienie a w tej liczbie sportowcy, wyróżnieni za wykonanie zadań w podnoszeniu poziomu wyszkolenia sportowego, za osiągnięcia w upowszechnianiu kultury fizycznej.

Z zapałem i radością członkowie kół i zespołów sportowych przystąpią do wypełnienia tych zadań, wciągając do współpracy również i tych, którzy nie są jeszcze zorganizowani w ruchu sportowym. Ambicją każdego koła i zespołu sportowego, powinno być wykonanie z nadwyżką planowych zadań. Podstawą planu i programu pracy koła jest zdobywanie norm odznaki „Sprawny do Pracy i Obrony".

Na apel zlotowy należy zgłosić zwiększenie ilości zdobywających normy SPO i BSPO. Aby to zrealizować, trzeba natychmiast przystąpić do pracy. Zbliżają się imprezy przewidziane jednolitym kalendarzem, które należy wykorzystać jako atrakcyjną formę w zaliczaniu poszczególnych norm. Imprezy te będą jednocześnie eliminacją do wyłonienia najlepszych sportowców na Zlot.

1. Pierwszą taką imprezą będzie masowy wyścig kolarski, organizowany dla uczczenia „Wyścigu Pokoju" — Warszawa - Berlin - Praga. Zwycięzcy tego wyścigu na szczeblu powiatu będą startowali w następnym etapie — eliminacjach wojewódzkich, po których zostaną wyłonione zespoły kolarskie, które na Zlocie będą reprezentowały swoje województwa.

2. Na początku maja członkowie kół i zespołów sportowych startować będą w pierwszym etapie Biegu Narodowego. W imprezie tej młodzież zdawać będzie normę obowiązkową na SPO. Należy więc zapewnić jak najliczniejszą frekwencję, gdyż będzie to punkt wyjścia do wykonania planowych zadań i dodatkowych zobowiązań zdobywania odznaki SPO. Następne etapy Biegu Narodowego będą rozegrane na szczeblu powiatu a potem województwa i centralnym.

3. W ciągu miesiąca maja i czerwca przeprowadzone będą, poczynając od koła i zespołu sportowego, zawody w wieloboiach SPO. Zawody te **będą miały charakter prób**

na odznakę SPO oraz eliminacji, która wyłoni najlepszych zawodników z województw na Zlot warszawski.

4. Sezon wiosenno-letni, będzie w pracach koła przygotowaniem członków do udziału w Święcie Kultury Fizycznej. Najlepsze grupy gimnastyki zespołowej i pokazów, będą zakwalifikowane do reprezentowania swoich zrzeszeń i organizacji na masowych pokazach z okazji Zlotu.

Wymienione imprezy i zawody, będą stanowiły główny kierunek przygotowań. Plan pracy kół i zespołów powinien być uzupełniony przygotowaniem członków koła do rozgrywek i zawodów we wszystkich dyscyplinach sportowych. Na Zlot pojadą najlepsi, by godnie reprezentować swoje zespoły. Ci, którzy zostaną, będą uczestnikami imprez organizowanych dla uczczenia Zlotu w województwie, powiecie i gminie, manifestując swą postawą i wynikami więź z wielką rodziną Młodych Budowniczych Polski Ludowej.

O tym, kto pojedzie na Zlot decydować będzie narada wojewódzkiego aktywu sportowego z udziałem przodujących sportowców, przedstawicieli kół sportowych, LZS, SKS, Rad Zrzeszeń i PKKF. W ocenie pracy będą brane pod uwagę następujące elementy: przeprowadzanie systematycznych treningów i zapraw w kołach i zespołach, dobra frekwencja na zajęciach sportowych, stosowanie ciekawych form pracy, propagowanie wychowania fizycznego i sportu na swoim terenie, praca wychowawcza z członkami kół i zespołów, *godna* postawa na boiskach i w pracy zawodowej, udział w pracy społecznej oraz wyniki w pracy sportowej.

W miesiącu kwietniu Rady kół i zespołów sportowych powinny zwołać zebrania wszystkich członków i sympatyków koła, poświęcone sprawie Zlotu.

Na zebraniach tych należy:

1. Odczytać i omówić apel Zarządu Głównego Związku Młodzieży Polskiej
2. Dokonać oceny zobowiązań podjętych z okazji 60 rocznicy urodzin Prezydenta Bolesława Bieruta i Święta 1-go Maja.
3. Podjąć nowe zobowiązania w związku ze Zlotem Młodych Przodowników-Budowniczych Polski Ludowej, a w szczególności odnośnie:
   a) zwiększenia ilości czynnych członków koła
   b) zwiększenia ilości osób zdających normy SPO i BSPO,
   c) udziału w masowych imprezach sportowych,

d) zdobywania norm klasyfikacyjnych i bicia lokalnych rekordów we wszystkich dyscyplinach sportowych,

e) szkolenia własnych sędziów i organizatorów,

f) powołania nowych sekcji sportowych w kole,

g) remontowania, porządkowania i budowy własnymi siłami i środkami boisk i urządzeń sportowych.

4. Omówić plan pracy w związku z akcją zlotową.

5. Rozdzielić zadania dla aktywu koła.

Przed ruchem sportowym radosna i twórcza praca. Sportowcy ! Naprzód — na Zlot Młodych Przodowników - Budowniczych Polski Ludowej.

Przygotowujemy się do
ŚWIĘTA KULTURY FIZYCZNEJ

Zgodnie z Jednolitym Kalendarzem Imprez dzień 22 czerwca będzie dniem „Święta Kultury Fizycznej“ na terenie całej Polski. Święto to będzie pięknym przeglądem dorobku i osiągnięć kół i zespołów sportowych.

Chcąc ułatwić przeprowadzenie w ramach Święta pokazu gimnastycznego podajemy poniżej układ gimnastyczny dla małych zespołów, który będzie można łatwo przygotować w kole lub w ludowym zespole sportowym. Układ jest przewidziany dla 36 osób i ćwiczyć go może zarówno zastęp żeński, męski jak i mieszany. W tym ostatnim wypadku cyfry „nieparzyste“ będą tworzyć mężczyźni, wszystkie cyfry „parzyste“ będą tworzyły kobiety, tylko wówczas ćwiczenie nr 16 należy wykonać nieco inaczej, mianowicie: mężczyźni zamiast wykonać „zwieszenie postawne“ ćwiczą „stanie na rękach“ a kobiety będą stanowiły ochronę.

WEJŚCIE

Wszyscy ćwiczący wychodzą w rzędach po 6 osób z 6 punktów stadionu po promieniu koła i zbliżają się do środka boiska. Każdy rząd zatacza krąg i przechodzi na tylną linię boiska, gdzie czeka, aż wszyscy dojdą do ostatnich znaków. Wzór Nr 1 i Nr 2.



Wzór 1.



Wzór 2.

Na sygnał kryjąc i równając zbliżają się do trybun, zajmując kolejno znaki rozstawione co 2 metry.

Jedynki, trójki, piątki — ćwiczą (jeśli to możliwe) w kostiumach białych; dwójki, czwórki, szóstki, ćwiczą w kostiumach czerwonych.

1. Ćwiczenie tułowia i rąk. Postawa stojąca, ręce skrzyżowane dołem.

1 — 4 — Cztery pełne krążenia ramion

5 — skłon w dół, chwyt za stopy

6 — 7 — wytrzymanie skłonu

8 — postawa wyjściowa — ręce skrzyżowane

ćwiczenie wykonać 2 razy



2. Ćwiczenie nóg.

1 — przysiad zwarty, podparty, skłon głowy na kolana
2 — wyprost tułowia, kolan, wspięcie i ręce w pion
3 — jak 1
4 — jak 2
5 — jak 1
6 — 7 — pogłębienie przysiadu
8 — postawa

wykonać 2 razy

3. Ćwiczenie tułowia — skłony boczne

1 — rozkrok wspięty lewą nogą, ręce nad głową w łuk
2 — 3 — skłon do nogi rozkrocznej
4 — postawa — (ręce przenieść bokiem w dół)
5 — 8 — to samo w prawą stronę

wykonać 2 razy

4. Ćwiczenie tułowia — skręty. — Postawa stojąca, stopy zwarte

1 — skręt tułowia w lewo i ręce na głowie złóż
2 — tułów na wprost
3 — skręt tułowia w prawo
4 — jak 2
5 — jak 1
6 — ręce rzuć w górę wskos
7 — ręce lekko na głowie złóż
8 — jak 6
1 — 8 to samo zacząć w prawą stronę

całość wykonać 2 razy

5. Ćwiczenie nóg — podskoki „skok pajaca“

1 — szybko przysiad podparty rozwarty
2 — „ podskokiem rozkrok, ręce w bok

wykonać 4 razy

6. Przejście do leżenia



1 — przysiad podparty
2 — rzut nóg w tył
3 — leżenie przodem
4 — ręce w bok

7. Ćwiczenie — skłony tułowia w leżeniu przodem

1 — skłon tułowia w tył
2 — powrót do leżenia
3 — jak 1
4 — jak 2
5 — skurcz lewe kolano (stopa w górę)
6 — zmień nogę w skurczu
7 — jak 5
8 — wyprostuj nogę

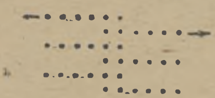
Powtórzyć ćwiczenie drugi raz, tylko na 5 zgięć prawe kolano.

8. Przejście

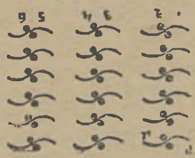
1 — przysiad podparty
2 — postawa
3 — biodra chwyć
4 — pauza

9. Cwały boczne w szeregach.

Szeregi nieparzyste w lewo 6 cwałów, 2 podskoki i zmiana kierunku
„ parzyste w prawo 6 cwałów, 2 podskoki i zmiana kierunku



Wzór 3



Wzór 4



Wzór 5

10. „Wiatraki"

Po powrocie na miejsce podać prawą rękę, lewa prosta w bok
„1" z „2"   „3" z „4"   „5" z „6"
8 kroków biegiem dookoła siebie w prawo — zmiana ręki i
„ „ „ „ „ w lewo

11. Przejście.

1 — 7 — Szybko, najkrótszą drogą wszystkie czerwone do środka koła
„ „ „ „ białe nazewnątrz koła
Ustawić się twarzą do siebie naprzeciwko tej pary, z którą był wykonany „wiatraczek"
8 — klęk podparty. Wzór 5

12. Ćwiczenie równoważne.
1 — wznieść lewą nogę prostą w kolanie i prawą rękę wzwyż.
3 — 4 — wytrzymaj
5 — klęk podparty
6 — 8 — pauza
powtórzyć od
1 — 6 — to samo tylko zmiana nogi i ręki
7 — 8 — siad na lewym boku

13. Podpór bokiem z siadu bocznego
1 — wznieść biodra, prawą rękę przenieść nad głową do zetknięcia z ręką współćwiczącej.
2 — 4 — pauza
5 — 8 — powrót do siadu
powtórzyć od 1 do 6
7 — 8 — przejście do klęku podpartego
Powtórzyć ćwiczenie Nr 12 tylko siąść na prawym boku.
Powtórzyć ćwiczenie Nr 13 na 7 — 8 siad płaski tyłem do siebie w odległości 1 m.

14. Ćwiczenie mięśni brzucha.
1 — czerwone: skłony w przód — białe: leżenie tyłem
2 — wyprost tułowia
3 — zmiana ruchu
4 — jak 2

wykonać 2 razy

1 — 4 — wszystkie: skłony wprzód
5 — 8 — wszystkie: leżenie tyłem
1 — 8 — ruchy nóg jazdy na rowerze

15. Przejście
Oprzeć się prawą ręką o ziemię i ze zwrotem w tył powstać, utworzyć jedno koło — czerwone stoją naprzemian z białymi tyłem do środka. Mocny chwyt rękami.

16. Zwieszenie postawne w kole.
1 — czerwone: przysiad
2 — pauza
3 — wyprost lewej nogi w przód
4 — wyprost prawej nogi w przód
5 — 8 — pauza (wytrzymać zwieszenie, tułów prosty)
Przejście: 1 — skurcz lewą nogą
2 — skurcz prawą nogą
3 — powstań
4 — pauza.
To samo ćwiczenie ze zmianą t. zn. ćwiczą białe.

17. Przejście
Utworzyć dwa koła — czerwone w środku tyłem do środka koła.

18. Cwały i podskoki w kole
6 cwałów lewo — 2 podskoki obunóż
6 „ w prawo 2 podskoki obunóż
1 — 8 podskoki unosząc kolano po promieniu do środka koła. wznosząc stopniowo ręce w pion. (Czerwone zwrócone tyłem, białe przodem do środka koła)
1 — 8 zmiana kierunku

wykonać 2 razy

W jednym miejscu puścić ręce, rozerwać koła.
Czerwone „wężem" (rzędem) wychodzą na lewo z boiska
Białe „wężem (rzędem) wychodzą na prawo z boiska.
Po drodze żegnają chusteczkami widzów.
Chusteczki o barwach czerwonych, niebieskich i białych były dyskretnie umieszczone pod paskiem.

Do ćwiczeń b. łatwo dobrać można odpowiednią muzykę, przez co ćwiczenia zyskają znacznie na widowiskowości.

Uczcijmy Zlot Młodych Przodowników Budowniczych Polski Ludowej masowym startem w Biegu Narodowym.

Minima na SPO w Biegu Narodowym.

W związku z pomyłką drukarską popełnioną w numerze 4-tym, Koła Sportowego" podajemy poniżej — raz jeszcze — obowiązujące wyniki,

Dziewczęta	15 — 16	lat	bieg	500	m	— 2.20	min.
„	17 — 18	„	„	„	„	— 2.10	„
Kobiety	19 — 25	„	„	„	„	— 2.05	„
„	26 — 32	„	„	„	„	— 2.15	„
„	od 33 lat		„	„	„	— 2.45	„
Chłopcy	15 — 16	„	„	1000	„	— 3.50	„
„	17 — 18	„	„	„	„	— 3.40	„
Mężczyźni	19 — 29	„	„	„	„	— 3.30	„
„	30 — 39	„	„	„	„	— 3.40	„
„	od 40 lat		„	„	„	— 4.00	„

Jak ćwiczy sekcja ogólnego przygotowania

TOR PRZESZKÓD

Po wypełnieniu normy na SPO w Biegu Narodowym czekają nas dalsze próby na drodze do zdobycia zaszczytnego znaczka „Sprawny do Pracy i Obrony". Najbliższymi próbami będą: tor przeszkód i trójbój lekkoatletyczny.

Dziś zajmiemy się przede wszystkim przygotowaniami do próby z toru przeszkód, której to konkurencji jak i innym dyscyplinom lekkiej atletyki sekcje ogólnego przygotowania poświęcają miesiąc maj (po Biegu Narodowym). Ćwicząc technikę przechodzenia poszczególnych przeszkód przygotowujemy się również do trójboju lekkoatletycznego. Ażeby pokonać 8 trudnych przeszkód i to pokonać w jak najkrótszym czasie, **ćwiczący musi umieć dobrze biegać, pewnie skakać oraz rzucać.**

Tor przeszkód, to nie tylko próba na SPO, ale i konkurencja czysto sportowa, w której rozgrywa się mistrzostwa kół i LZS, powiatów, okręgów i Polski, konkurencja, w której ustala się — podobnie jak w biegu na 100 m czy skoku w dal, rekordy nie tylko koła ale i Polski, konkurencja w której prowadzić należy listy najlepszych wyników w każdym kole i wywieszać na tablicy koła w zakładzie pracy, świetlicy itd.

Doświadczenia przeprowadzone w Akademii Wychowania Fizycznego na czołowych naszych sportowcach wykazały, że również zawodnicy wyczynowi dochodzili bardzo szybko do formy, gdy do swego programu treningowego dodawali ćwiczenia na torze przeszkód. Jest to doskonałe ćwiczenie dla początkujących i dla zaawansowanych sportowców.

Zaprawę do toru przeszkód przeprowadzać należy na boisku wyposażonym w przeszkody. Nie należy jednak przebywać wszystkich przeszkód i pełnego dystansu od razu, lecz popracować trzeba nad techniką przechodzenia p o s z c z e g ó l n y c h przeszkód.

Przykładowa lekcja powinna przedstawiać się następująco:

Część wprowadzająca: (3 minuty)

Jak w poprzednich lekcjach z dodaniem jej celu: przygotowanie do wypełnienia norm z toru przeszkód.

Ćwiczenia przygotowawcze: (10 do 15 minut)

1. Marsz w miejscu z wysokim wznosem kolan i wymachem ramion (jak do biegu).
2. Energiczne skłony tułowia w przód i w tył z wymachem ramion.
3. „Szpagat" i skłony na nogę wykroczną i zakroczną.
4. Z postawy stojąc przez pad przejść do leżenia przodem. W czasie padania początkowo lekko załamywać się w biodrach, później tułów trzymać prosto. Padać na ramiona ugięte w łokciach.

5. W podporze leżąc przodem uginanie i szybkie wyprosty ramion (bardziej sprawni — po energicznym wyproście ramion — próbują klasnąć w dłonie).
6. Przyjmowanie postawy szermierczej, uginanie i wyprosty nóg.
7. Marsz i bieg na czworakach (przygotowanie do czołgania).
8. Leżenie tyłem — wznosy i opusty nóg oraz wznosy i opusty tułowia.
9. 5-cio skoki na jednej nodze i obunóż.
10. Luźne podskoki, głębokie wydechy.

Ćwiczenia główne: (45 minut).

1. Luźny bieg na dystansie około 200 m.



Czołganie

2. Czołganie najpierw na terenie otwartym (po objaśnieniu i pokazaniu prawidłowego czołgania), a następnie pod drutami. Początkowo nie chodzi o szybkie, lecz o poprawne przejście przeszkody. Przy czołganiu podciągać się na lewej ręce. Stopa dotyka ziemi nie palcami a całą wewnętrzną krawędzią podeszwy. Przesuwając ciało przy wyproście nogi, należy jak najmniej unosić się od ziemi.

3. Naskok na parkan, chwyt oburącz gornej krawędzi parkanu i skurcze oraz wyprosty ramion. Później wraze ze skurczem ramion próbować przenieść nogi bokiem ponad parkan.



Skok przez żywopłot



Przejście równoważne

4. Ćwiczenia na równoważni: wejście na równoważnię, przejście drobnymi krokami, przejście długimi krokami, przejście z przyklęknięciem dla oswojenia się z równoważnią.



Pokonywanie płotka żerdziowego



Pokonywanie parkanu

5. Rzuty granatami lub kamieniami wagi około 800 gr na odległość i do celu.
6. Szermierka: a) przyjmowanie postawy szermierczej, wypady; b) pchnięcie długie; c) cios kolbą z boku; d) pchnięcie krótkie.



Rzut granatem



Zeskok w głąb rowu



Cios kolbą z boku.

7. Skoki przez żywopłot (najpierw na wysokość około 70 cm z krótkiego rozbiegu, później na przepisową wysokość stopniując szybkość i długość rozbiegu'. Żywopłot należy przechodzić „skokiem płotkowym". Odbijając się nogą silniejszą wyrzuca się drugą nogę „zamachową" w przód oraz przeciwne ramię (lewa noga prawe ramię).

8. Przeskakiwanie rowu i wybieganie z rowu.

9. Gra bieżna lub sztafeta.

Ćwiczenia końcowe: (około 5 minut.

Ćwiczenia rozluźniające — jak w lekcji poprzedniej — oraz kilka ćwiczeń oddechowych.

Pierwsze dwa treningi przeprowadza się bez karabinów, następne zaś z karabinem lub makietą karabinu. Od usprawnienia i postępów czynionych przez członków koła zależeć będzie układ dalszych lekcji. Na lekcji 4 należy przebiec cały tor przeszkód. Próba ta wykaże jakim przeszkodom należy na następnych treningach poświęcić więcej uwagi.

Szczegółowy opis toru przeszkód oraz techniki ich przechodzenia znajdziecie w broszurze wydanej przez Główny Komitet Kultury Fizycznej w ramach „Biblioteczki SPO" pod tytułem Tor przeszkód. Cena broszury zł 1.60.

W górę sztandar współzawodnictwa zlotowego

17 i 18.V—Mistrzostwa kół i LZS-ów.

18.V — Ogólnopolskie lekkoatletyczne zawody korespondencyjne

Lekkoatleci przygotowują się do zawodów

Zgodnie z Jednolitym Kalendarzem GKKF odbędą się w dniach 17 i 18 maja na terenie całej Polski mistrzostwa kół i LZS-ów oraz ogólnopolskie lekkoatletyczne zawody korespondencyjne Ludowych Zespołów Sportowych.

Program mistrzostw kół i LZS-ów obejmować winien następujące konkurencje:

mężczyźni:
bieg 100 m
„ 400 m
„ 1000 m
„ 3000 m
skok w dal
„ wzwyż
rzut dyskiem
„ granatem 700 g
„ oszczepem
pchnięcie kulą
sztafeta 4 × 100 m

kobiety
bieg 100 m
„ 200 m lub 500 m
skok w dal
„ wzwyż
rzut dyskiem
„ granatem 700 g
„ oszczepem
pchnięcie kulą
sztafeta 4 × 100 m

Uzyskane na mistrzostwach Kół i LZS-ów wyniki mogą być zaliczone (po poprzednim porozumieniu się organizatorów z odnośnym Powiatowym Komitetem KF) **do zawodów korespondencyjnych,** których program obejmuje następujące konkurencje:

Mężczyźni — 100 m, 1000 m, 3000 m, skok wzwyż, pchnięcie kulą.

Kobiety — 60 m, skok w dal, rzut dyskiem.

Na szczeblu powiatowym współzawodniczą między sobą:

w kategorii I-szej (do której zaliczono: Bydgoszcz, Gdańsk, Kraków, Łódź, Poznań, Szczecin, Warszawę i Wrocław) — Zrzeszenia Sportowe z terenu powiatu (miasta),

w kategorii II-giej: (Białystok, Chorzów, Częstochowa, Gliwice, Grudziądz, Katowice, Lublin, Olsztyn, Rzeszów i Toruń) — Koła Sportowe przy zakładach pracy i Szkolne Koła Sportowe,

w kategorii III-ciej: (Bielsko, Cieszyn, Gorzów, Kielce, Koszalin, Opole, Radom, Zielona Góra) — Ludowe Zespoły Sportowe względnie gminy wiejskie.

Do obliczania wyników współzawodnictwa na szczeblu ogólnopolskim zalicza się: **w kategorii I-szej** 100 najlepszych wyników męskich i 50 kobiecych z każdego ze współzawodniczących miast,

w kategorii II-giej 50 najlepszych wyników męskich i kobiecych,

w kategorii III-ciej 25 najlepszych wyników męskich i kobiecych.

O zwycięstwie decyduje ogólna suma punktów według tabel punktowych. Na szczeblu powiatowym ustala się najniższą dopuszczalną liczbę zaliczanych do współzawodnictwa wyników jak następuje: **w kategorii I-szej — 8, w kategorii II-giej — 5, i w kategorii III-ciej — 3** najlepsze wyniki w każdej konkurencji. W związku z tymi imprezami podajemy poniżej kilka wytycznych treningowych.

T r e n i n g s e k c j i lekkoatletycznej — przeprowadzany dwa razy tygodniowo — powinien przedstawiać się następująco:

1) **Część wprowadzająca** — jak w lekcji ogólnego przygotowania.

2) **Ćwiczenia wstępne** (10 min.) — marsz (około 100 m) i lekki bieg na 150 — 200 m, po czym 8 — 10 ćwiczeń gimnastycznych specjalnych podanych w numerze 3 i 4 „Koła".

3) **Ćwiczenia główne** (40 — 60 min.) — n a u k a i t r e n i n g:

a) bieg krótki (bieg z przyspieszaniem szybkości) na 30 — 40 m, 3 — 5 startów po 20 — 30 m i bieg (w szybkim tempie) — 80 — 120 m.

b) pchnięcie kulą lub rzuty (granatem, dyskiem). Kilka pchnięć lub rzutów wykonać najpierw z miejsca, a następnie z rozbiegu. Nie silić się o uzyskanie dalekich rzutów. Odległości rzutów nie znaznaczać ani też nie mierzyć, zwracając uwagę tylko na poprawność wykonania ćwiczenia.

c) skoki w dal lub wzwyż z rozbiegu. Poprzeczkę do skoku wzwyż zakładać na wysokość, którą wszyscy ćwiczący z łatwością przeskoczą.

d) bieg na 200 — 300 m lub sztafeta np. 4 $\times$ 200 m między grupami (kobiet, mężczyzn lub lekkoatletów, piłkarzy itd.). Słabsze grupy powinny otrzymać odpowiednie wyrównanie.

4 **Ćwiczenia końcowe** (5 min.) — ćwiczenia rozluźniające i oddechowe (jak w lekcjach ogólnego przygotowania).

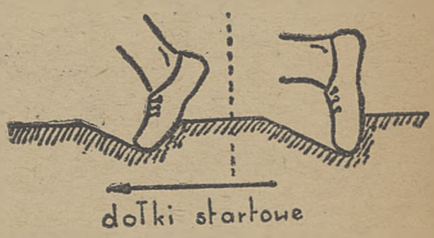
Technika poszczególnych konkurencji.

B i e g k r ó t k i:

Szybki bieg jest niezbędny do uzyskiwania dobrych wyników nie tylko w biegu krótkim, ale i w skokach, a nawet w rzutach. Dlatego też na naukę biegu krótkiego należy zwrócić szczególną uwagę. Bieg krótki rozpoczyna się z niskiego startu. Dla pewnego odbicia do wybiegu kopie się dołki lub ustawia bloki startowe.

J a k k o p i e s i ę d o ł k i?

W odległości 1,5 — 2 stóp od linii startowej powinna być tylna ścianka pierwszego dołka (nachylona pod kątem około 45 stopni). Drugi dołek —o prostopadłej ściance tylnej przesunięty jest o pół wzgl. całą stopę do tyłu. Dołki powinny być tak głębokie, ażeby można się było w nich odbić ze śródstopia.



Wybieg odbywa się na komendę startera: „Na miejsca", „Gotów" i „Hop" (strzał). Na komendę „na miejsca" zawodnik stojąc przy dołkach wykonuje krok wprzód i opiera nogę odbijającą (silniejszą) o ściankę przedniego dołka. Klękając podpiera się rękami za linią startową, po czym umieszcza w dołku tylnym drugą nogę, wykonując klęk na nodze zakrocznej. Ramiona są wyprostowane w łokciach i opierają się na palcach na szerokości barków (ręce nie

mogą dotykać linii). Położenie tułowia i głowy zupełnie swobodne. Na „gotów" wybiegający przenosi ciężar ciała do przodu i unosi kolano, na którym klęczał. Biodra winny znaleźć się nieco wyżej aniżeli głowa. Wzrok skierowany w dół. Mięśnie rozluźnione. Powietrze wciągnięte w płuca i oddech wstrzymany. Po wychyleniu się do przodu biegacz winien całkowicie „znieruchomieć".



Pierwszy etap nauki niskiego startu.

Na „hop" (wystrzał) biegacz rusza pełnym tempem naprzód, wychylony silnie do przodu. Wyprost tułowia następuje dopiero po przebiegnięciu około 15 metrów. Biec należy luźno, miękko i swobodnie. (patrz w numerze 4 zdjęcia filmowe przedstawiające rekordzistę Polski w biegu na 100 m — Emila Kiszkę).

S k o k w z w y ż:

W skoku wzwyż stosować należy dla słabo usprawnionych styl naturalny (zwłaszcza dla kobiet) lub dla bardziej usprawnionych styl — jakim posługiwał się marynarz floty czarnomorskiej J. Iliasow, gdy przekroczył wysokość 2 metry. Styl ten jest łatwo opanować po przerobieniu ćwiczeń wskazanych na rysunkach. Na pierwszych treningach nie skakać nigdy na dużą wysokość. Przez poprzeczkę skakać najpierw z 3, a później z 5, 7 i 9 kroków rozbiegu.



Styl naturalny



Styl, jakim skacze Iliasow



Ćwiczenia metodyczne

S k o k   w   d a l:

Długość rozbiegu powinna wynosić od 25 — 35 m dla mężczyzn i 20 — 28 m dla kobiet. Szybkość dobiegu trzeba stopniować. Maksymalną szybkość należy uzyskać już na 2 kroki biegowe przed belką odbicia. Podczas tych dwóch ostatnich kroków zluźnia się mięśnie i skoczek przygotowuje się do wysokiego wybicia. Styl skoku „naturalny" najlepiej obrazują załączone rysunki. Tułów



Technika skoku w dal stylem naturalnym.

przy odbiciu powinien być wyprostowany. Po odbiciu wytrzymać należy „krok biegowy“ możliwie jak najdłużej. Przy lądowaniu wysunąć nogi daleko do przodu. Na pierwszych treningach skakać tylko z rozbiegu krótkiego. Później zwiększać długość i szybkość rozbiegu, pamiętając o tym, że im prędzej dobiegać będziemy do belki, tym skok będzie dalszy. Rozbieg należy starannie wymierzyć, ażeby w pełnym biegu trafić pewnie na belkę.

R z u t y:

Po kilku rzutach z miejsca przejść należy do rzutów z marszu, a później dopiero z rozbiegu (granat, oszczep), doskoku (pchnięcie kulą) lub z obrotu (rzut dyskiem).





Krótko przed zawodami pchnięcie kulą i rzut dyskiem ćwiczyć należy z koła, ażeby przyzwyczaić się do ograniczonej przestrzeni wyrzutnej.

12.4





Przy ćwiczeniach rzutów zachować daleko idącą ostrożność. Cwiczących ustawiać w dwóch szeregach oddalonych od siebie na odległość rzutu. Szeregi rzucają na komendę lub znak dany przez instruktora. Po wykonaniu rzutu przez pierwszy szereg, drugi zbiera sprzęt i czeka na znak instruktora. Jeśli ilość sprzętu do ćwiczeń jest niewystarczająca, granaty lub kule zastąpić można zupełnie dobrze kamieniami odpowiedniej wagi.

Szkolimy sędziów sportowych

Jednolity Kalendarz Imprez Sportowych, który jest podstawą pracy i programu działalności koła sportowego, LZS i SKS, przewiduje przeprowadzenie całego szeregu imprez i rozgrywek w różnych dziedzinach sportu. Pisaliśmy o tym w poprzednim numerze naszego pisma, podając plan pracy koła i zespołu sportowego na okres wiosenno-letni. Wielkie wydarzenie w życiu młodzieży polskiej, jakim jest Zlot Młodych Przodowników — Budowniczych Polski Ludowej, nakłada na Was radosny obowiązek, wyłonienia z rozgrywek, zawodów i pokazów, jakie będziemy organizowali na waszym terenie — najlepszych, którzy będą reprezentowali Was na Zlocie w Warszawie, oraz w zawodach organizowanych dla uczczenia Zlotu.

W trosce o dobre przeprowadzenie tych imprez, powinniśmy już dziś pomyśleć o zabezpieczeniu odpowiedniej ilości własnych organizatorów i sędziów.

Wiadomości jakie otrzymujemy od korespondentów kół i zespołów sportowych, notują cały szereg wypadków, że zawody przez Was organizowane często nie dochodzą do skutku z powodu nieprzybycia sędziów, że w ostatnim momencie, chcąc ratować sytuację powierzacie ważną funkcję sędziego, osobom przypadkowym i niewyszkolonym. W wyniku takiego stanu rzeczy, obniża się poziom zawodów a jakże często pociąga to za sobą zły wpływ wychowawczy na zawodników, niezadowolenie publiczności i stwarzanie odpowiedniej atmosfery dla działalności i wystąpień chuliganów.

Do dobrego przeprowadzenia zawodów potrzebna jest komisja sędziowska wyłoniona spośród aktywu koła, która działać będzie nie tylko w dniu przeprowadzania zawodów, ale i w okresie przygotowawczym. Zadaniem komisji będzie dbałość o załatwienie wszystkich czynności sportowo-technicznych, a mianowicie:

1. W okresie przygotowawczym —

a) opracowanie regulaminu zawodów,
b) przyjmowanie zgłoszeń do zawodów,
c) ułożenie minutowego programu,
d) zestawienie składu komisji sędziowskiej,
e) przygotowanie sekretariatu zawodów (list startowych, protokółów itp),
f) przygotowanie boiska i sprzętu sportowego.

2. W okresie przeprowadzania zawodów:

a) przeprowadzenie sportowej części programu zawodów,
b) informowanie publiczności o przebiegu zawodów,
c) prowadzenie sekretariatu zawodów,
d) opieka nad zawodnikami.

3. Po zawodach:

a) weryfikacja zawodów,
b) ocena przed radą koła,
c) przesłanie protokółu zawodów do Zrzeszenia.

Aby zadania te wypełnić, koło sportowe powinno mieć przeszkolony w tym kierunku swój własny aktyw sędziowski.

Jak przystąpić do przeprowadzenia tej akcji?

1. Na podstawie Kalendarza Imprez trzeba obliczyć ilu sędziów i w jakich dyscyplinach będzie wam potrzeba.

2. Ustalić listę ilu sędziów posiadacie.

3. Wytypować osoby, które musicie wyszkolić, by zapewnić sobie własną obsługę sędziowską do przeprowadzenia zawodów zgodnie z naszych Kalendarzem Impres.

Kogo będziecie typowali do przeszkolenia?

Aktyw sędziowski koła mogą tworzyć działacze sportowi, a także czynni zawodnicy. Przy typowaniu tych ostatnich należy w miarę możności uwzględnić, aby np:. pływacy umieli sędziować na zawodach lekkoatletycznych, lekkoatleci w grach zespołowych itd.

Szkolenie powinno być przeprowadzone na kursie dochodzącym. Kurs taki należy zgłosić do Komitetu Kultury Fizycznej, który zatwierdzi program kursu oraz udzieli wskazówek i pomocy w jego przeprowadzeniu.

Kto taki kurs powinien prowadzić?

Jeśli macie na swoim terenie wykwalifikowanego sędziego danej dyscypliny — zaprosicie go do prowadzenia krusu, jeśli nie, to właściwy Komitet Kultury Fizycznej zabezpieczy Wam odpowiedniego wykładowcę. W razie zaistnienia trudności wytypujecie najbardziej orientującego się w danej dyscyplinie aktywistę i na podstawie materiałów i wytycznych KKF zorganizujecie zespół samokształcenia sędziowskiego. Po przepracowaniu materiału, zaprosicie Komisję egzaminacyjną wyznaczoną przez KKF, która po przeprowadzeniu egzaminu zakwalifikuje, którzy z Was mogą pełnić funkcje sędziowskie i wręczy Wam legitymacje sędziów kandydatów.

Do pracy tej przystąpcie natychmiast. Pomoże to Wam w podniesieniu poziomu organizacji imprez, wciągnie do czynnej współpracy z Wami nowy aktyw, usamodzielni działalność Waszego koła.

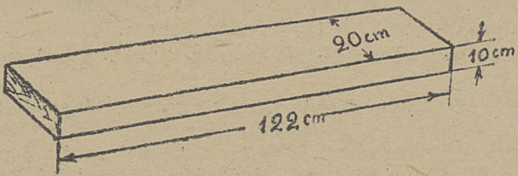
NIECH ŻYJE PRZYJAŹŃ MŁODZIEŻY ROBOTNICZEJ I CHŁOPSKIEJ

BUDUJĄCEJ WSPÓLNYM WYSIŁKIEM NOWE ŻYCIE W NASZYM KRAJU!

WYKONUJEMY *sami*

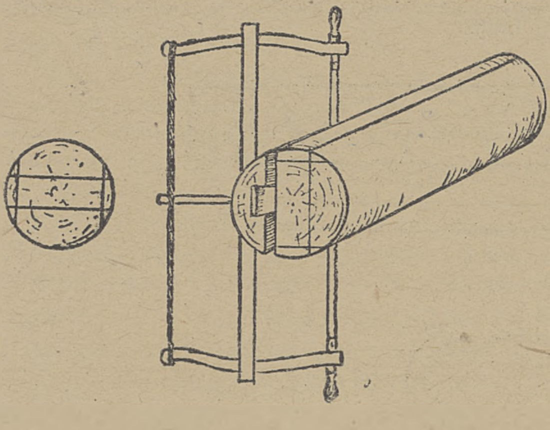
BELKA do skoku w dal.

Jeżeli nie będziemy mogli zdobyć już gotowej belki o właściwych wymiarach, tzn. długiej na 122 cm, grubej na 10 cm i szerokiej na 20 cm, a mamy do dyspozycji okrąglaki, co często w praktyce ma miejsce, musimy we własnym zakresie sporządzić belkę.



N a r z ę d z i a:

Do tego celu potrzebna nam będzie piłka ramowa, węgielnica (ekierka), sznurek, klin, kawałek węgla drzewnego. Pożądany również jest hebel (spuszcz).



T o k p r a c y:

Odpowiedniej długości okrąglak najpierw obdzieramy z kory. Na sztorcach z jednej i z drugiej strony znaczymy ołówkiem według węgielnicy poprzeczny przekrój belki, tzn. prostokąt o wymiarach 20 × 10 cm., następnie bierzemy kawałek sznurka długości nieco większej niż belka, nacieramy go węglem, po czym przykładając do linii oznaczonych na sztorcach sznurek napinamy, chwytamy następnie dwoma palcami po środku, unosimy do góry i puszczamy. Sznurek odbije nam linię. Powtarzamy to z obu stron. Wzdłuż wyznaczonych linii tniemy piłą

W miarę postępowania piłowania wbijamy klin w szczelinę powstałą po pile, co ułatwi nam dalsze piłowanie.

Część dolna belki przewidziana na wkopanie nie musi być dokładnie obrobiona, górna zaś płaszczyzna belki powinna być oheblowana.

PRÓG DO PCHNIĘCIA KULĄ

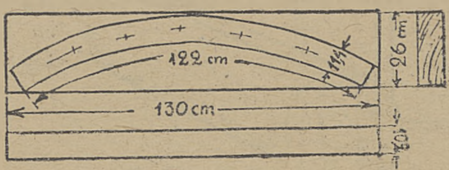
Najpierw musimy przygotować sosnową deskę o wymiarach 130 cm × 26 cm × 10,2 cm, jak również deskę z twardego drzewa (jesion, buk, brzoza itp.) o wymiarach 12 cm × 10 cm × 1,5 cm, z której sporządzimy 5 kołków o średnicy 1,5 cm i długości 12 cm.

Narzędzia: wąska piłka ramowa, świder o średnicy 14 mm, młotek, hebel.

Tok pracy. Na belce rysujemy kształt progu czyli dwa równoległe łuki. W tym celu bierzemy sznurek o długości połowy średnicy koła czyli 107 cm + 11,4 cm (szerokość belki). Na jednym końcu sznurka przywiązujemy ołówek, a na drugim kołek, który umieszczamy w osi koła. Sznurek winien być przywiązany do kołka na wysokości 10 cm od ziemi. Następnie wykreślamy jak cyrklem łuki: jeden promieniem długości 107 cm, drugi 118,4 cm.

Przy pomocy sznurka oznaczamy również linie boczne belki (długość wewnętrznego łuku wynosi 122 cm).

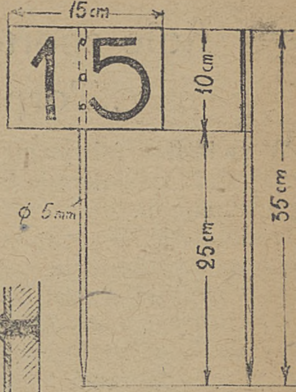
Kolejna czynność to wycięcie piłką właściwego kształtu progu. Górną płaszczyznę wygładzamy heblem, na dolnej zaś, pośrodku wyznaczamy w odstępach 20 cm miejsca dla wiercenia otworów. Wiercimy do głębokości 6 cm. Następnie przygotowujemy kołki długości 12 cm o średnicy 1,5 cm i wbijamy je w otwory. Kołki te dadzą nam mocne osadzenia belki w ziemi. Końcowa praca to pomalowanie belki na biało.





Koło do pchnięcie kulą powinno być w miarę możności wykonane z drzewa lub z metalu. Szerokość obręczy drewnianej ma wynosić 76 mm, wysokość 51 mm, obręczy metalowej — szerokość 6 mm, wysokość 76 mm. Średnica koła do pchnięcia kulą wynosi 213,5 cm (do rzutu dyskiem 250 cm). Koło powinno być wkopane na wysokość otaczającego terenu. Poziom nawierzchni wewnątrz koła powinien być niższy o 2 cm.

TABLICZKA DO OZNACZANIA RZUTÓW



Rys 1


Rys 2

Materiał:

Blacha żelazna grubości 1 mm, pręt żelazny o średnicy 5 mm, nity, farba biała i czarna.

Narzędzia:

Nożyce do cięcia blachy lub przecinak, pilnik, wiertarka z wiertłem o średnicy 2 mm, młotek, węgielnica lub ekierka, pędzel.

Tok pracy:

Oznaczamy na blasze ostrym gwoździem według węgielnicy prostokąt o wymiarach 15 cm × 10 cm, po czym wycinamy go nożycami lub przecinakiem (wygładzić brzegi pilnikiem).

Następnie odmierzamy od linii bocznej 7,5 cm i kreślimy linię, na której z obu stron od góry i dołu odmierzamy po 2 cm i znaczymy a następnie 3 cm (środek). Otrzymamy trzy punkty dla wywiercenia otworów. W takiej samej odległości wiercimy otwory w uprzednio przygotowanym pręcie o długości 35 cm i średnicy 5 mm.

Czynność następna to przynitowanie blachy do pręta. Jeżeli nie rozporządzamy nitami możemy je zastąpić odpowiednio uciętym gwoździem. Ażeby nit trzymał dobrze wylot otworu w pręcie należy poszerzyć, rozwiercić.

Dobre zanitowanie winno wyglądać jak na rysunku Nr 2.

Malowanie nie nastręczy nam większych trudności. Tabliczkę malujemy z obu stron na biało, cyfry kolorem czarnym.

Koło sportowe małolitrażowców „Torpedo" przy pracy

W świetlicy fabrycznego koła sportowego „Torpedo", organizatorzy w. f., członkowie oddziałowych Rad koła prowadzili ożywioną dyskusję na temat, który z oddziałów fabryki zwycięży w współzawodnictwie. Wysoko ceniono szanse oddziału tłoków i narzędziowego, a także oddziału podwozi, którego komsomlska organizacja była współinicjatorem współzawodnictwa.

Dyskutując, patrzono na tablice ilustrujące przebieg pracy wszystkich oddziałowych organizacji sportowych: wypełnianie planu przygotowań znaczkistów GTO, zdobywanie norm klasyfikacyjnych, zbieranie składek członkowskich, wyniki mistrzostw koła sportowego w piłce nożnej, siatkówce, lekkiej atletyce, szachach itp.

Wchodzącego do świetlicy ślusarza Czurlajewa członka Komisji GTO zarzucono pytaniami. „Jutro na masówce będziecie chyba przyjmować normy GTO z pływania" — spytał organizator sportowy oddziału narzędziowni szlifierz Wiktor Borysow.

— Wszystko da się zrobić — odpowiedział Czurlajew i poinformował, że podczas masówki na Chlebnikowskim Wodochraniliszcze Komisja GTO będzie przyjmować normy z pływania. Potwierdził to Mikołaj Kuzin, przewodniczący Komisji GTO.

„No koledzy wszystko jest przygotowane — wołał radośnie Kuzin — jest woda! Możemy robić próbę pływania — jest i polanka na której zorganizujemy zawody w wybijankę i siatkówkę. Zabierzemy ze sobą i szachy. Wszystko przygotowane? Afisze zawiadamiające o masówce wywieszono w oddziałach? — upewniał się Kuzin.

Po krótkim zebraniu każdy znał swoją funkcję na masówce i wiedział za co odpowiada.

Sportowa część masówki była dobrze przygotowana. Setki robotników nie tylko śledziło turnieje siatkówki i zdawanie norm pływackich. Większość z nich próbowała swych sił. Był między nimi i przyszły uczestnik samochodowych mistrzostw ZSRR Kaczygin. Kaczygin widząc pływających młodych towarzyszy zapalił się do pływania i zdał normę. Następnego dnia zobaczył swe nazwisko na tablicy wśród zdających GTO, a obok uwagę — pływanie zdał.

Towarzysze pracy gratulowali Kaczyginowi sukcesu, pytali kiedy będzie zdawał następne normy.

Nie chcąc zawieść zaufania oddziału, Kaczygin przygotowywał się do następnych prób, regularnie ćwicząc w sekcji ogólnego przygotowania. I co pewien czas obok jego nazwiska na tablicy zdających GTO zapełniały się rubryki. Jesienią Kaczygin otrzymał znaczek i mógł startować w mistrzostwach ZSRR. Podobną drogę odbyli liczni nowicjusze, między innymi i starszy majster Andrzej Gierasimow, który mając 39 lat zdobył GTO II stopnia, a w kilka dni później na raidowych mistrzostwach ZSRR na samochodzie marki „Moskwicz" ustanowił rekord ZSRR.



Różne są sposoby propagandy wychowania fizycznego i sportu w fabryce. Na specjalnych tablicach oddziałowych wiszą gabloty fotograficzne, tablice przebiegu zdawania norm GTO, klasyfikacyjne, tabele rozgrywek. Jest wystawa zdobytych nagród. Na tablicy wyróżnionych, gdzie znajdują się podobizny najlepszych pracowników, są i fotografie najlepszych sportowców. Szeroko wykorzystuje się dla propagandy sportu miejscową fabryczną prasę. A raz w miesiącu Rada koła wydaje własną gazetkę „Sport". W gazetce

tej znajdujemy wszechstronne naświetlenie życia sportowego fabryki. W dziale humoru znajduje się np. karykatura piłkarzy, którzy zapomnieli, że skończyła się przerwa w pracy i grali dalej. Umieszczenie tej karykatury przyczyniło się wiele do podniesienia dyscypliny pracy.

Szeroka propaganda, dobrze zorganizowany i pracujący aktyw doprowadziły, że fabryczne koło sportowe ,,Torpedo" ma wiele poważnych osiągnięć w walce o masowość sportu. Jeszcze 3 lata temu w fabryce były 2 drużyny piłki nożnej, 2 siatkówki, było zaledwie 8 narciarzy i 6 lekkoatletów. Obecnie koło posiada 16 oddziałowych i 8 centralnych drużyn piłki nożnej. Sekcja siatkówki posiada ponad 170 zawodników, w sekcji ogólnego przygotowania stale ćwiczy ponad 400 osób.



Na starcie letniej Spartakiady stanęło ponad 2900 sportowców. W kole jest sklasyfikowanych 147 sportowców: 6—I klasy, 31 — II klasy, 102 osoby posiada znaczek GTO II stopnia.

Wielką siłą koła jest jego społeczny aktyw. W jednym tylko roku na kursach dochodzących przeszkolono 68 aktywistów — przewodniczących Rad Oddziałowych, organizatorów w. f. i sędziów.

Swoje osiągnięcia zawdzięcza koło ścisłemu kontaktowi z organizacją komsomolską. Komsomolscy organizatorzy na oddziałach ponoszą taką samą odpowiedzialność za wykonanie planu rozwoju wychowania fizycznego, jak i oddziałowe koła sportowe. Również Administracja fabryki wysoko ceni pracę sportową. Dyrektor fabryki wydał niedawno okólnik w którym dziękował sportowcom za ich osiągnięcia oraz nagrodził premiami 32 najlepszych aktywistów sportowych.

Wszyscy pracownicy w Kole Sportowym

Pierwszy raz zetknąłem się z kołem sportowym Unii Nr 6 Z. P. T. w lipcu ubiegłego roku, gdy członkowie jego zdawali normy SPO na torze przeszkód. Zdziwiła mnie łatwość, z jaką sportowcy z Centralnego Zarządu Przemysłu Tłuszczowego osiągali minima. Nie było ani jednej osoby, która nie zdobyłaby normy. Widać było, że wszyscy startowali po solidnym przygotowaniu.



Szczególną uwagę zwróciłem na jedną ze zdających kobiet. „Na oko" miała około 40 lat. — Czy pani zajmowała się kiedyś sportem? — rzuciłem pytanie.

— Nie. Pierwsze moje zetknięcie z nim nastąpiło dopiero niedawno. I teraz żałuję, że tę znajomość zawarłam tak późno.

— Lepiej późno niż wcale — powiedziałem.

— Tak jest — uśmiechnęła się. — Obserwowałam koleżanki. Pracowały radośnie bez znużenia, praca ich nie męczyła. „Skąd wy czerpiecie siły i radość?" — pytałam. „Uprawiamy sport", odpowiadały mi koleżanki. Zaczęłam i ja. Najpierw wycieczki, których organizowano sporo, wreszcie zdecydowałam się wyjść na boisko. I przyrzekłam sobie, że będę uprawiała sport dopóki będę mogła, bo czuję, że praca idzie mi łatwiej, jestem z niej bardziej zadowolona na skutek zwiększenia sprawności fizycznej.

Koło sportowe Unii nr 6 miało przez Zrzeszenie wyznaczony limit 40 zdobytych odznak SPO. Członkowie samorzutnie uchwalili, że zdobędą więcej odznak i na dzień 22 lipca już przekroczyli limit. Po tym sukcesie koło nie spoczęło na laurach. Pracowało dalej z niesłabnącym zapałem i pod koniec roku koło Unii Nr 6 mogło wykazać się przekroczeniem limitu prawie o 100%. Wszyscy członkowie koła nosili z dumą znaczki SPO.

Drugie spotkanie z kołem sportowym Unii przy Centralnym Zarządzie Przemysłu Tłuszczowego miałem niedawno w czasie akcji wyborczej.

— Koło nasze osiągnęło wiele sukcesów. Wszyscy członkowie zdobyli SPO. W czasie lekkoatletycznych prób odkryliśmy dwóch zawodników, którzy później startowali na mistrzostwach zrzeszenia przed ogólnopolską Spartakiadą. Willand i Marciński startowali w reprezentacji okręgu w biegach na 100 m i w sztafecie, Marciński skoczył w dal

6,35. Mamy czołową w okręgu drużynę siatkówki kobiecej, w której wyróżniają się Sobolewska, Piwnicka, Kaczyńska oraz czołowe pingpongistki — Dynówna, Popiołek, Naskowicz i Burakowska (mistrzyni okręgu w biegu na 500 m). Wyczynowcy nasi pracują aktywnie w radzie koła np. (Willand), biorą udział we wszystkich akcjach polityczno-społecznych.

Osiągnięcia koła są niewątpliwie duże, ale rada koła, wybrana w tym roku postawiła przed sobą zadanie intensywniejszej pracy niż zeszłoroczna.

— Musimy do naszego koła sportowego wciągnąć wszystkich pracowników — mówił jeden z największych entuzjastów sportu na terenie C. Z. P. T. dyr. Myśliński, który był wśród pierwszych zdobywców SPO.

—Zdobycie odznaki SPO drugiego stopnia jest najbliższym zadaniem tych, którzy w roku ubiegłym zdobyli odznakę pierwszego stopnia — powiedział przewodniczący koła Z. Czyżewski.

W dyskusji zabierało głos wielu zawodników. W każdej wypowiedzi czuło się troskę o to, by koło mogło osiągnąć jak największe sukcesy w siatkówce, lekkoatletyce, koszykówce, tenisie stołowym itd.

Od zebrania wyborczego upłynęło kilka tygodni. Rada koła oraz wszyscy członkowie rozpoczęli kampanię agitacyjną wśród pracowników, którzy w 1951 roku do koła nie należeli (koło 40%). Szeregi koła rosną, przybywają nowi członkowie. I zdaje się, że już w krótkim czasie na terenie C. Z. P. T. nie będzie pracownika, który nie byłby członkiem koła.

Obecnie widać nowe twarze wśród ćwiczących na hali, wkrótce zaroją się od nich wybudowane gospodarczym sposobem na własnym terenie boiska siatkówki i koszykówki oraz bieżnie, rzutnie, skocznie pobliskiego stadionu „Ogniwa".

Dlaczego koło sportowe Unii Nr 6 pracuje dobrze? Odpowiedź na to pytanie nie jest trudna. W radzie koła zgodnie pracują przedstawiciele ZMP i Partii. Rada Zakładowa i Dyrekcja nie tylko troszczy się o sportowców, ale przedstawiciele Rady Zakładowej i Dyrekcji są w pierwszych szeregach sportowców. I nic dziwnego, że każdy występ sportowców koła jest przeżyciem dla wszystkich pracowników C. Z. P. T.

Rada koła mając zapewnione poparcie Dyrekcji i Rady Zakładowej przy każdej akcji pracuje spokojnie, ustaliwszy sobie dalekosiężny plan, realizowany systematycznie z miesiąca na miesiąc. Pogadanki sportowe, filmy, sportowa gazetka ścienna i tablice zdobywania norm SPO spełniają rolę propagatora, są także nauką dla sportowców. Systematyczna praca przynosi sukcesy, które są stałym dopingiem do dalszej pracy nad podniesieniem poziomu.

Oceniamy turniej piłki siatkowej kół sportowych o Puchar Centralnej Rady Związków Zawodowych

Zgodnie z Jednolitym Kalendarzem Imprez GKKF w miesiącach zimowych 1952 r. został przeprowadzony ogólnopolski turniej piłki siatkowej związkowych kół sportowych w konkurencji kobiet i mężczyzn o puchar Centralnej Rady Związków Zawodowych.

Tegoroczny turniej siatkówki o puchar CRZZ odbył się po raz trzeci. Pierwszy turniej — zorganizowany w 1950 r. — zgromadził na starcie 1060 drużyn, tj. 10.600 zawodniczek i zawodników.

W drugim turnieju, rozgrywanym w 1951 r., brało udział ogółem 2976 drużyn, tj. 29.760 zawodniczek i zawodników.

W tegorocznym turnieju piłki siatkowej o puchar CRZZ startowało łącznie 3.227 drużyn, a więc 32.270 zawodniczek i zawodników.

Udział zrzeszeń w turnieju przedstawiał się następująco:

Zrzeszenie	**drużyn**	**zawodników**	**najlepsze koła i okręgi**
1. „Stal"	— 627	— 6.270	K. S. przy Zakł. im. Stalina (ZISPO) Poznań — Bydgoszcz.
2. „Unia"	— 515	— 5.150	K. S. przy Zakł. Azot. w Chorzowie — Kielce.
3. „Spójnia"	— 426	— 4.260	K. S. Nr 274 przy Spółdz. Spoż. w Katowicach — Białystok.
4. „Włókniarz"	— 414	— 4.140	K. S. przy Zakł. Technozbyt w Łodzi — Kielce.
5. „Ogniwo"	— 378	— 3.780	K. S. przy elektrowni w Szombierkach.
6. „Górnik"	— 374	— 3.740	K. S. przy kopalni Zabrze — Zabrze.
7. „Budowlani"	— 259	— 2.590	K. S. przy Z. B. - 2 w Piotrkowie Tryb. — Bydgoszcz.
8. „Kolejarz"	— 234	— 2.340	K. S. Nr 142 przy DOKP Poznań — Poznań.
Razem:	3.227	32.270	

Większość zawodniczek i zawodników biorących udział w rozgrywkach, to aktywni działacze społeczni, przodownicy pracy lub nauki, pracujący w społecznych sekcjach sportowych aktywiści ZMP, Ligi Kobiet itp. A oto niektórzy spośród nich: zawodnik żerańskiej „Stali" Ruciński — technik mechanik wyrabiający 160% normy, Adamski z „Kolejarza" Szczecin —

kierownik brygady racjonalizatorskiej, Felska — sekretarka Ligi Kobiet, Staruszkiewicz wyrabiająca w dziale spożywczym PZGS 140% normy itd.

Sport pomaga im w pracy. Przez podniesienie sprawności fizycznej, podnoszą swoją wydajność w wypełnianiu zadań produkcyjnych.

Załogi zakładów pracy śledziły z wielkim zainteresowaniem przebieg rozgrywek i wyniki swych drużyn.

Turniej siatkówki o puchar CRZZ w znacznym stopniu przyczynił się do aktywizacji kół sportowych, wyłaniając nowe młode kadry organizatorów, sędziów oraz utalentowane zawodniczki i zawodników, jak również zbliżył Rady Zakładowe, Dyrekcje zakładów pracy do zagadnień kultury fizycznej.

Niewątpliwie osiągnięcia turnieju nie mogą nam przesłaniać szeregu braków i niedociągnięć, które można było zaobserwować.

Nie wszystkie Rady Okręgowe Zrzeszeń poprzez odpowiednią akcję propagandową zaktywizowały i zmobilizowały członków kół do udziału w turnieju jak np. podokręg Z. S. „Unia" w Zielonej Górze.

Nie wszystkie koła, mimo uprzedniego zgłoszenia, wzięły udział w turnieju.

Wypadki te nie były częste, tym niemniej w przyszłości organizatorzy winni zwrócić większą uwagę na dyscyplinę startu.

Jednym z dalszych niedociągnięć to stosunkowo mały udział drużyn żeńskich — około 20% w stosunku do ogólnej ilości startujących w turnieju. Dużą winę ponoszą tutaj Rady kół sportowych, które za mało zwracają uwagę na umasowienie oraz popularyzację sportu wśród kobiet.

Gdzie niegdzie lokalny szowinizm działaczy brał górę nad właściwie pojętymi zasadami rywalizacji i współzawodnictwa oraz patriotyzmu zrzeszeniowego. Przykładem takiego szowinizmu i braku socjalistycznej dyscypliny sportowej to zachowanie się drużyny ZS „Włókniarza" przy Zakładzie Polska Wełna — w Zielonej Górze, której zawodnicy na półfinałach w Szczecinie obraziwszy się na sędziego (zresztą bardzo dobrego) uważali za stosowne nie stawić się na uroczystość zakończenia i rozdania nagród, co wywołało oburzenie tak publiczności, jak i pozostałych zawodników. Wypadek powyższy świadczy o tym, że w kole sportowym „Polska Wełna" są działacze sportowi, którzy nie prowadzą wychowania młodzieży w duchu socjalistycznej moralności.

Ogólnopolski turniej piłki siatkowej kół sportowych o puchar CRZZ był sprawdzianem naszej sprawności fizycznej. Doświadczenia zdobyte w turnieju przyczynią się do dalszego rozwoju i umasowienia sportu wśród członków kół sportowych na zakładach pracy.

Szczepan Blaut—pierwszy w Polsce górnik doświadczony działacz sportowy

Rada okręgowa sosnowieckiego „Górnika" może pochwalić się nielada osiągnięciami. Podległe Radzie koła sportowe realizują z wielkim sukcesem wytyczne w sprawie umasowienia kultury fizycznej, podnoszą sprawność fizyczną górników, którzy wyróżniają się w socjalistycznym współzawodnictwie w najszybszej realizacji zadań Planu 6-letniego.



Na zebraniu wyborczym przed kilku tygodniami dyskutowano wiele na temat sukcesów i niedociągnięć. Zwrócono uwagę między innymi na:

1) dość częsty brak współpracy między etatowymi pracownikami rady i najniższymi ogniwami ruchu sportowego — kołami, 2) niedostateczne w wielu wypadkach wyniki w zakresie pracy ideologicznej w kołach, 3) możliwość większego udziału sportowców w realizacji Planu 6-letniego poprzez stworzenie większej ilości sportowych brygad produkcyjnych, 4) możliwość wciągnięcia do zajęć w. f. większej ilości pracowników.

W dyskusji zabierali głos przodownicy pracy z wielu kopalń. Szczególną uwagę zwrócono jednak na słowa przodującego rębacza z kopalni „Niwka" — Szczepana Blauta.

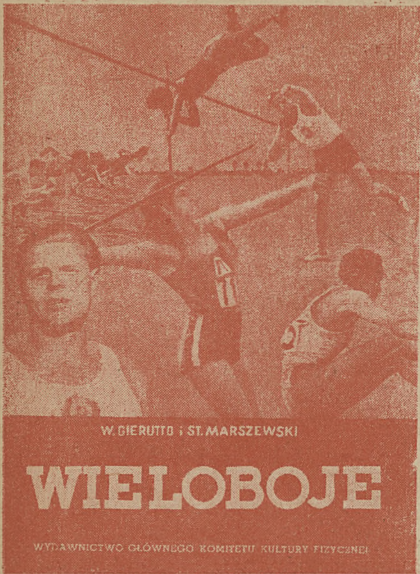
Kim jest Szczepan Blaut? W ostatnich dniach lutego rębacz kopalni „Niwka" wysłał do Prezydenta RP Bolesława Bieruta depeszę następującej treści:

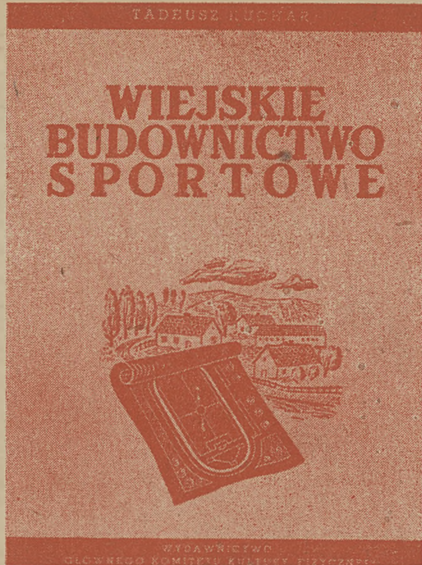
„Z wielką radością melduję Ci drogi Towarzyszu Prezydencie, że w dniu 29.II. 1952 roku wykonałem zadanie produkcyjne przypadające na mnie w Planie 6-letnim.

Osiągnięcie moje jest wynikiem świadomego stosunku do potrzeb Ojczyzny, która otacza mnie troskliwą opieką i dała mi wszystkie prawa, o których mówi projekt Konstytucji. Przyrzekam nadal ofiarnie pracować dla wzmocnienia sił naszej Ludowej Ojczyzny".

Szczepan Blaut, inicjator współzawodnictwa w kopalni „Niwka", nagrodzony za pracę złotą i srebrną odznaką przodownika pracy, złotym i brązowym Krzyżem Zasługi, a ostatnio Orderem Sztandaru Pracy I klasy, jest doświadczonym działaczem sportowym. Koledzy znają go dobrze z tej strony i na zebraniu wyborczym powierzyli czołowemu górnikowi Polski Ludowej **stanowisko przewodniczącego Rady Okręgowej ZS „Górnik" Sosnowiec.**

NOWE WYDAWNICTWA









Sprzedaż wysyłkową za zaliczeniem pocztowym prowadzi:
Księgarnia „Dom Książki" Warszawa, Al. I Armii 11.